

จะเริ่มอีกครั้ง หรือจะให้มันจบไปก่อนจะเจ็บมากไปกว่านี้

อีกครั้งกับคำว่ารัก

ปอแก้ว

อีกครั้งกับคำว่ารัก

LOVE AGAIN

คำนำ

เมื่อไหร่จะจบเสียที?
แต่พอจะจบทีไร ดูเหมือนมันก็จะเริ่มใหม่อีกครั้งเสมอ
จนบางครั้งก็ลังเล
ว่าจะจัดการกับใจนี้อย่างไรดี...
ให้มันจบลงตรงนี้...หรือจะเริ่มใหม่อีกสักที

แม้หนังสือเล่มนี้จะมีคำตอบสำหรับบางคำถาม
แต่เชื่อเถอะว่า ... มันก็เป็นอีกแค่มุมมองหนึ่งเท่านั้น
และก็เป็นไปได้... ที่อาจจะได้มุมมองใหม่ ให้กับใจ
ได้เห็นอีกด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการก้าวข้ามสิ่งที่ขวางไว้

คำตอบอาจจะผุดขึ้นมาเองก็ได้ว่า...อีกสักครั้งดีไหม..กับคำว่ารัก

สารบัญ

เขาไม่ลืมแฟนเก่า
แฟนขี้หึง

ตื้อตั้งนาน
อย่าตื้อนักเลย
อันไหนเจ็บกว่ากัน
ผิดใช่ไหมที่ไปรักเขา
อย่าไปหาคนผิด
มิไร้รัก

1

รักยุค 5 G

ความทันสมัยของเทคโนโลยี ทำให้คนสมัย
"คุ้นเคยกันง่าย และเบื่อหน่ายกันเร็ว"

โทรศัพท์ต่อติดง่าย อินเทอร์เน็ตแรงทุกเครือข่าย
และทุกคนก็ยอมจ่ายเพื่อให้ได้การสื่อสารที่สะดวกรวดเร็ว
ทำให้เราสนิทกันเร็ว พร้อมทั้งได้เรียนรู้ชีวิตของแต่ละคน
ผ่าน เฟสบุ๊ค อินสตาร์แกรม

คนคอเดียวกันจึงมีพื้นที่รวมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตาม
ประสาคนรสนิยมเดียวกัน
ทำให้ดูเหมือนจะเข้ากันได้
"เขาช่างเข้าใจเราดีเหลือเกิน"
"ชอบเหมือนกันเลย"
"เขาคือคนที่ใช่"

บางคนจึงยอมเปลี่ยนสถานจากโสดเป็นมีคู่ดูใจ กับใครสักคนใน
เฟสบุ๊ค และเจอกันในเครือข่ายเท่านั้น

แต่ "เข้าเฟสเธอกลับเจอแต่รูปของเขา" เพราะเราเข้ากันได้
เฉพาะในเฟสบุ๊ค และหมดสนุกเมื่อเธอออฟไลน์

เขาโพสต์อะไรขึ้นมาก็คิดเข้าข้างตัวเอง ว่าคงจะสื่อถึงเรา
ทั้งๆ ที่มันอาจจะเป็นใครก็ได้ในเครือข่ายของเขา

“อย่าเชื่อใครในเฟสบุ๊คง่าย ๆ” อยากฝากเตือนไว้
“แค่ตัวหนังสือเชื่อถืออะไรไม่ได้”
หวานมากแค่ไหน ก็หวังเพียงให้คนมากดไลค์
ไม่ได้จริงใจให้ใครมาจริงจังด้วย

ถ้าเพียงคึกคะนองอาจน้ำตานองในภายหลัง
จะไม่เพียงเจ็บกายปวดใจ ความสดใสในอนาคตอาจหมดลง

หากจะใช้สื่อรักออนไลน์จริง ๆ คงต้องมี 5 G ไว้สักหน่อย
1 G คือ Guard ตั้งการ์ดเป็นเกราะป้องกันตนเอง ด้วยสติ ระลึกรู้อยู่เสมอว่าตนเองทำอะไรอยู่ ระมัดระวังไม่ประมาท

2 G คือ Get to Knowledge ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ ไตร่ตรองมองให้เห็นจริง

3 G คือ Good idea มีความคิดสร้างสรรค์ คิดดี มีเหตุผล และหมั่นพัฒนาทักษะทางความคิดอยู่เสมอ คิดให้ดีก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรออกไป

4 G คือ Goal เป้าหมายของความรัก กับเป้าหมายของชีวิตควรเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ต่อให้มีรักแต่ไร้เป้าหมาย ถ้าไม่รู้ว่า จะพารักไปไหน ... สุดท้ายก็จะรักไปไม่ถึงไหน

5 G คือ Gentlemen ผู้ชายดี ๆ อาจกลายเป็น Devil ปีศาจในคราบสุภาพบุรุษได้ทุกเมื่อ

Lady ผู้แสนดีอาจเป็น ผีร้าย หรือแม่มดร่ายมนต์พรางตา ซ่อนเขี้ยวคมหลังภาพอมยิ้มแอ๊บแบ๊ว

จงเป็นสุภาพชนสำหรับทุกคน และอย่ายอมให้พาลชนเอาเปรียบ ถ้าเห็นท่าไม่ดี ต้องเตือนสติตนเองให้รีบถอยออกมา ก่อนจะเสียน้ำตาไปมากกว่านี้ หรืออาจจะมากกว่านั้น

เมื่อช่องว่างระหว่างเรามันแคบเข้ามาทุกที ก็อย่าได้ผลีผลาม "โลกไร้พรมแดน" เส้นกั้นระหว่างเรากับสิ่งต่าง ๆ จึงไม่ดี เราต้องระวังใจให้ดี มีสติ

ใช้ปัญญาในทุกการเกี่ยวข้องไม่ว่าจะกับใคร หรืออะไร ในทุก ๆ ย่างก้าวของชีวิต

2 แฟนเมา แม่บ่น ลูกงอแง และไม่รู้ว่าจะไปต่ออย่างไรดี ?

ถาม...อายุ 16 ลูกชาย 1 เดือน หลัง ๆ นี้แฟนกินแต่เหล้าและไปกับเพื่อน อยากเรียนต่อแต่ต้องทำงานด้วย แม่บ่นทุกวันเลย พอ ๆ กับลูกร้องไห้ทั้งวัน กลางคืนก็ไม่ค่อยได้นอน เสียใจเรื่องที่ผ่านมาแต่ไม่รู้ว่าจะทำยังไงต่อไปดี...

ตอบ...นี่แหละชีวิตครอบครัว .... สิ่งที่เกิดขึ้นคงไม่ได้คิดไว้สินะ มันเกิดขึ้นเร็วมากจนไม่รู้เลยว่าจุดเริ่มต้นของเรื่องราวเหล่านี้อยู่ตรงไหน เพราะหลงไปรักเขา หรือว่าเราเผลอใจ อย่างไรก็ช่างมันเถอะ อดีตทำได้ดีก็แค่เป็นบทเรียนแล้วก็ปล่อยวางมันไป

มาเริ่มต้นใหม่กับใครคนหนึ่งซึ่งเพิ่งเกิดมาดีกว่า อยากให้เลี้ยงลูกเองนะอย่าปล่อยให้แม่เลี้ยง ถึงท่านจะช่วยเราก็อย่าให้เป็นภาระ เราต้องรับผิดชอบลูกของเราเอง

อย่างแรกอยากให้หาหนังสือคู่มือแม่ มาอ่าน เพื่อให้รู้วิธีดูแลลูก ไม่ลองผิดลองถูกกับชีวิตลูก และจะทำให้เรามั่นใจในการเลี้ยงดูเขา

สองทำงานแล้วต้องเก็บออมด้วย ถึงจะน้อยก็ไม่เป็นไร

อย่ามองเงินตอนนี้ ให้นึกถึงวันที่จำเป็นข้างหน้า เวลาลูกป่วย ยามที่เขาจะเข้าโรงเรียน เราจะหาที่ไหนได้ ถ้าไม่ใช่เงินออมของเราเอง

สามเรียนต่อเถอะนะ เรียน กศน. อย่างมากก็ 2 ปีครึ่งจบมัธยมปลาย เรียนต่อรามฯหรือราชภัฏฯอีก 4 ปี จบปริญญาตรี ถ้าเริ่มปีนี้อายุไม่เกิน 25 รับปริญญากับเขาเหมือนกัน พาลูกชายไปด้วยพาเขาถ่ายรูปและเล่าให้เขาฟังว่ากว่าจะมีวันนี้แม่สู้ขนาดไหน

อดทน...ท่องไว้ในใจเลย และก็อย่าสนคำใคร ถ้ามองแล้วว่าเขาไม่ได้หวังดีต่อเรา

ตั้งสติ ยิ้มเข้าไว้ ยิ้มให้กับลูก อุ้มเขาไว้ในอ้อมกอด กระซิบเบา ๆ กับเขาว่า “แม่จะทำทุกอย่างเพื่อลูก”

แม้กายจะเหนื่อยใจอ่อนล้า ก็อย่าหยุด ท้อได้แต่ไม่ถอย เราไม่ใช่เด็กอีกแล้วเป็นผู้ใหญ่อายุน้อย

ต่อไปนี้ ไม่ใช่ตัวคนเดียวแล้ว อย่าทำให้ลูกคิดว่า “โชคร้ายที่เกิดมาเป็นลูกเรา”

แต่จงทำให้เขาภูมิใจที่มีเราเป็นแม่....

3 พยายามแค่ไหนก็ยังเข้ากันไม่ได้เสียที

ถาม...อยากรักษาความสัมพันธ์ไว้ แต่พยายามแค่ไหนก็ยังเข้ากันไม่ได้เสียที

ตอบ...คนเราก็แปลก...ตอนรักกันใหม่ ๆ ไม่เห็นว่าต้องเข้ากันได้

แต่ผ่านไปได้สักพัก กลับมองหาความต่างเพื่อใช้อ้างแทนคำว่า "หมดรัก"

บางครั้งถ้าบอกเขาไปตรง ๆ ว่า "ไม่รัก" อาจทำให้เขาหักใจจากเราได้ง่ายกว่า

ถ้าทำเป็นเหมือนให้ความหวัง จะกลายเป็นความเจ็บช้ำทีหลังก็ได้

พูดให้ชัดเจนว่า "ไม่ดีพอ" ไม่ใช่ "ดีเกินไป"

ตอนที่เดินจากไป ก็อย่าหันกลับมาเพียงเพื่อจะบอกว่า "ดูแลตัวเองดี ๆ นะ"

เพราะขณะนั้นมันไม่ใช่คำปลอบใจ

แต่มันเป็นเหมือนตอกฝาโลงเพราะต่อไปนี้ "จะไม่มีเธออีก"

ถ้าจะรักษาความสัมพันธ์จริง ๆ สิ่งแรกคืออย่าพยายามเพื่อให้เข้ากันได้

แต่จงมีความสุขและสนุกกับการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างของกันและกัน

เพราะ "คู่รัก" ไม่ใช่เข้ากันได้ทุกอย่าง

แต่คือการย่างก้าวไปด้วยกันอย่างเข้าใจว่า "อะไรคือเขา? เราเป็นอย่างไร?"

นึกถึงเพลง "หนุ่มบาวสาวปาน" เป็นความต่างที่ลงตัว น้ำแดงโซดา บทสรุปของความซ่าที่หอมหวาน

ถามหัวใจตัวเองดี ๆ ว่า "พยายามเข้ากันให้ได้ หรือ ใช้เป็นเพียงเหตุผลบอกลา"

จะได้ไม่ทำร้ายเขาและความสัมพันธ์ของเราไม่ย่ำแย่จนเกินไป

4 ไกลเกินไขว่คว้า

ถาม...เขาอยู่ไกลเกินกว่าจะไขว่คว้า อยากรู้ว่าควรจะยังใฝ่หาหรือว่าลาจากดี?

ตอบ...เชื่อว่าคงมีคำตอบในใจแล้วใช่ไหม? เหตุผลที่คนอื่นพูดไม่มีความหมายหรอก ถามและตอบใจตัวเองดูละกัน

จุดสำคัญไม่ใช่ว่าจะใฝ่หาหรือลาจาก
เพราะหากคิดว่า “สูงเกินใฝ่” แค่นี้ใจก็ท้อแล้ว

ถ้าจะลุยต่อต้องคิดว่า
“ถึงสูงก็จะใฝ่ แม้ไกลก็จะไปให้ถึง”

แต่การไขว่คว้าใครที่อยู่สูง อย่าไปดึงเขาให้ต่ำลงมาหาเรา
เป็นเราต่างหากที่จะต้องก้าวขึ้นไปยืนเคียงข้างเขาให้ได้
เพื่อไม่ให้ใครมองว่า “เขาใฝ่ต่ำ”
ดอกฟ้าไม่ต้องโน้มมาหาหมาวัด
ให้เขาอยู่ตรงนั้นอย่างสง่า
ส่วนเราก็พัฒนาตนให้ก้าวหน้าให้ใคร ๆ เห็นว่า
“เราคู่ควร”

เป็นคู่ครองที่พร้อมจะเคียงข้างสร้างฝัน
ไม่ใช่ “คู่ครหา” ว่าเราไม่คู่ควร

เพราะแม้จะจริงว่า 100 เปอร์เซ็นต์ รักเป็นเรื่องของ “ใจ”

แต่ก็ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า

“หากฐานะไม่เทียมเท่า ระหว่างเราก็อาจเป็นไปไม่ได้”

ในที่นี้ไม่เพียงฐานะทางเศรษฐกิจเท่านั้น

ต้องมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เสมอกัน

พระท่านเรียกว่า “สมชีวิธรรม” คือหลักธรรมของคู่ชีวิต เพื่อยึดเป็นแนวปฏิบัติต่อกันและกัน

สมศรัทธา มีความเชื่อ ทัศนคติ หรือรสนิยมที่ใกล้เคียงกัน

สมศีล อยู่ในศีลธรรม รักษากายวาจาให้เรียบร้อยเท่าเทียมกัน ไม่ใช่สามีกินเหล้า ภรรยาเล่าก็เล่นไพ่

สมจาคา มีใจกว้างโอบอ้อมอารี ไม่เห็นแก่ตัว เอาใจเขามาใส่ใจเราเสมอ

สมปัญญา มีความรู้ ความเข้าใจที่ไกลเคียงกัน ไม่ใช่แค่วุฒิการศึกษา แต่เป็นการมีเหตุมีผลไม่ใช้แต่อารมณ์ตัดสิน

ฟังดูเหมือนจะง่ายเนาะ ...เอาเข้าจริงมองยังไง

“เธอก็ยังไกลเกินเอื้อมอยู่ดี”

ถ้าเธอคนนั้นเปิดใจให้โอกาส มันก็อาจเป็นไปได้
แต่ยังไงก็ดีกว่า “คนใกล้แต่ไม่เหลือใจให้กัน”
เพราะถึงเราไม่จากไป เขาก็จะผลักไสเราออกมา

ดังนั้นแล้ว เมื่อจะใฝ่หาก็ขอให้มีความสุขกับการทำอะไรเพื่อใคร ที่ยังไม่เห็นค่าของเรา ด้วยความหวังว่า “สักวันหนึ่งฯ” ถ้าคิดจะจากไปก็ต้อง “ตัดใจ” ให้ขาด เพราะยิ่งเหลือเยื่อใยมากเท่าไหร่ ก็จะกลายเป็น “ปมในใจมากเท่านั้น”

ก็ต้องตัดสินใจเอาเองว่า “จะรอคนในฝัน หรือจะเปิดใจให้คนในความจริงที่อาจจะรอเราอยู่”

หากตามัวแต่มองดาวบนฟ้า จะไม่เห็นค่าของกรวดดินที่ค้ำพื้นให้เราได้ยืนอยู่อย่างมั่นคง

ห่มฟ้าไม่อาจอุ่น แต่ผ้าห่มเก่า ๆ จะช่วยบรรเทาความหนาวได้บ้าง

ไม่อยากให้มองหาคนที่เลิศหรูหรอก

แค่ใครสักคนที่พร้อมจะอยู่คู่เราเสมอไม่ว่าจะเจอดีหรือร้าย ก็ไม่คลายรักเรา..ก็เพียงพอ

5 เคยร้องไห้เพราะรักไหม?

ถาม...เคยร้องไห้เพราะรักไหม?

ตอบ....ถ้าตอบว่า “ไม่เคย” ก็จะหาว่า “โกหก” ถ้าตอบว่า “เคย” ก็จะถูกย้อนว่า “ตัวเองก็เป็นยังมาแน่คนอื่นอีก”คนที่เคยผิดพลาด จึงจะเห็นใจคนที่พลาดผิด แค่ร้องไห้มันยังน้อยไปกับสิ่งที่เคยประสบมา...

ต้องถามว่า “รอดมาได้ยังไง?”

เมื่อความ “โง่” มันทำให้ “งมงาย” แค่ “ตาย” กลายเป็นเรื่องเล็กได้

“พลังรักนั้นแรง” ร้ายน่ากลัวหรือทำตัวน่ารัก ทำให้รุ่งและก็ผลักให้ล่วงได้เสมอ

ดังนั้นแล้วก็ต้องระมัดระวังใจให้ดี อย่าให้ “คิดรัก” กลายเป็น “คิดร้าย”

เพราะมันพร้อมจะทำลายได้ทั้งตัวเองและคนอื่น การที่เราร้องไห้ มันเป็นเรื่องธรรมดา น้ำตาที่ไหล เป็นกลไกของชีวิต

เพื่อเตือนความคิดว่า “เศร้ามากไปแล้ว” ถ้ากลั้นอดได้ไว

“กำลังใจ” จะกลับคืนโดยเร็ว แต่ถ้าให้ปล่อย
“น้ำตาท่วมใจ” จะทำให้ชีวิตจมทุกข์
ที่เจ็บอยู่ก็จะยิ่งเพิ่มความช้ำ
ไม่ใช่แค่ปวดแต่จะระบม และระทมทรมาน
จนแทบจะไม่อยากอยู่...
ดังนั้นแล้ว...ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม

หากมันเศร้าจนเรากลั้นน้ำตาไม่ไหว ก็จงปล่อยให้มันไหลออกมา แล้วไปล้างหน้าหรืออาบน้ำ

“พิษแห่งความเศร้า ถูกถอดออกมาจากใจพร้อมกับน้ำตาไปแล้ว”

ปรับจิตคิดใหม่ให้กำลังใจตัวเองเยอะ ๆ
คิดไปทางดีให้ได้ แม้ว่าเรื่องนี้จะร้ายแค่ไหน
เพราะความคิดเป็นอย่างไร ชีวิตก็จะไปทางนั้น
แค่ร้องไห้ไม่ใช่อ่อนแอ แค่อารมณ์อ่อนไหว
แต่หัวใจยังเข้มแข็งอยู่...

6 ลึก ๆ แล้ว

เมื่อตอนแอบรัก มีความสุขกับจินตนาการ
แต่พอบอกรักไป กลับเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวด
ชีวิตคนเราบางทีมันก็เป็นแบบนี้แหละ
ผิดพลาดบ้างสมหวังบ้างเป็นธรรมดา

บางคนบอกว่า “ถ้าจะรักก็อย่ากลัวเจ็บ”
จริง ๆ แล้วถึงรักไม่รักก็เจ็บอยู่ดี...
แค่ถ้าไม่รักก็จะไม่ได้เจ็บเพราะรัก...ก็เท่านั้น
แต่มันก็ยังมีเรื่องอื่นให้เจ็บ

ฉะนั้นแล้ว...เจ็บเป็นความจริงอย่างหนึ่งของชีวิต
ถ้าใจเจ็บ ก็คิดเสียว่า ใจเรามันสัมผัสความจริงแรงไปหน่อย
ความจริงไม่ได้ทำให้เราเจ็บหรอก

แต่ใจเรามันบอบบางเกินกว่าจะรับความจริงได้เท่านั้นเอง
ขณะที่ปวดใจอยู่...คงจะยากถ้าจะบอกให้ทำใจดีดี

บางทีเราอาจจำเป็นต้องเจ็บเสียเถอะ ปล่อยให้ใจมันเจ็บเสียให้พอ
หัวใจสั่นเทาเมื่อรู้ว่าเขาไม่รัก น้ำตาคลอเบ้าเมื่อรู้ว่าเขามีใครอีกคน
จับดูโอ้ย...มันเจ็บจริง ๆ นะ เกิดมาไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน
อกหักเหรอเนี้ย....โอวว..แทบทรุด...

ฟังดูเหมือนเวอร์เนาะ...อย่างนี้ต้องบอกว่า “คนมีคู่ไม่รู้หรอก”
เอาเถอะ...ถึงใจมันจะเจ็บอย่างน้อยมันก็ยังเต้นอยู่
แค่มันอาจจะเต้นเร็วสูบฉีดเลือดแรง..ทำให้เรารู้สึกเครียดมากขึ้น
เท่านั้นเอง

ถ้ามันผ่านช่วงนี้ไปได้..จิตใจจะเข้มแข็งมากขึ้น
จะเข้าใจและทำใจยอมรับความจริงได้มากขึ้น
แม้จะยังไม่หายเจ็บ...แต่ก็จะอยู่กับมันได้เหมือนคนมีกระสุนฝังใน
ก็แค่เจ็บแต่ไม่ถึงตาย....

ถึงบทสรุปของรักครั้งนี้จะจบลงอย่างเจ็บปวด
ก็ขอให้รักษาใจของเราไว้ให้ดี...ไม่ใช่เพื่อรักครั้งใหม่...แต่เพื่อใช้ชีวิต
ต่อไป...

แม้จะมีเขาอยู่เพียงแค่ในส่วนลึกของจิตใจ..

7 ไม่รักไม่ว่า...แต่อย่าเศร้าเพราะเขาเลย

บางทีก็คิดว่าชะตาชีวิตลิขิตความรักมาแล้ว
อะไรทำให้เราเจอเขาคนนั้น และทำให้ใจเราหวั่นไหว
ครั้งแรกที่เจอ ก็ไม่อาจลบเธอออกจากใจได้เลย

แต่เส้นทางชีวิต บางครั้งเหมือนสวรรค์กลั่นแกล้ง
นำมาพบแต่มิอาจคบกัน
รู้ดีว่าเธอรักเขาอยู่....แม้เขาจะจากไปนานแล้ว
ไม่ว่าทำดีแค่ไหน...ก็คงไร้ความหมาย
เพระเธอรักเขา ถึงจะร้ายเธอก็รัก

มันฟังดูไร้เหตุผลพอ ๆ กันกับที่เรารักคนที่เขาไม่รักเรา
ถึงเธอเศร้าเขาก็ไม่กลับมา
อย่าร้องไห้เลย อย่าพูดอะไรให้เศร้าใจ
ไม่รักเราก็อย่าเศร้าเพราะเขาเลย

เมื่อเธอไม่สุขเราก็พลอยทุกข์ไปด้วย
เธอต้องสร้างความหวังขึ้นมาใหม่เพื่อก้าวต่อไปในวันพรุ่งนี้
ถึงคำพูดของคนห่วงใยไม่มีค่าเท่าคนที่อยู่ไกลห่าง
ก็จงหันกลับมาเอาใส่ใจตนเองบ้าง...ถึงจะไม่เปิดใจให้เรา...ก็อย่าเศร้าใจเพราะเขาเลย...

8 เชื่อได้ไหม?

ถาม...เขาบอกว่ารักเราจริง ทั้งหัวใจมอบให้ได้เพียงเราคนเดียว... เชื่อได้ไหม?

ตอบ...เชื่อไม่ได้

ถาม....อย่างนั้นเลยเหรอ ...

ตอบ...เอ๊า..เขาเคยรักคนอื่นมาก่อนไหมล่ะ

ถาม....เคย..

ตอบ....คนอื่นเขาก็เคยรัก แล้วมีอะไรรับประกันว่าวันหน้าเราจะไม่กลายเป็นคนเคยรักของเขา

ก็บอกแล้วว่ารักมันเป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึก
มันขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มั่นคงหรอก ไม่ใช่มองโลกในแง่ร้ายนะ
แต่ถ้าจะเชื่อคนเพียงเพราะเขาพูดหวาน ๆ หรือฟังดูจริงจัง
น่าเชื่อถือ ก็เตรียมถือขันรองน้ำใต้ศอกได้เลย
เพราะจริง ๆ แล้วมันไม่ใช่แค่วาจาเขา

แต่อยู่ที่ใจเราด้วยว่าได้ตรึกตรองมองใจตนว่าอย่างไร
เห็นอะไรในตัวเขา เข้าใจตนเองมากแค่ไหน
พอฟื้นตื่นมาเจอความจริงว่า "คนนี้ก็มีขอเสียที่เราไม่ชอบ"
แล้วจะตอบตัวเองว่าอย่างไร
แรก ๆ อาจทนไหว แล้วมั่นใจเหรอว่าจะทนได้ตลอด

วางใจไม่ได้ก็มีแต่จะร้ายใส่กัน
แล้วก็จะจากไปแบบไม่เหลือเยื้อใย
เคยเป็นคนมีค่ามากที่สุด
ก็อาจจะกลายเป็นคนอยาก "ฆ่า" มากที่สุดได้

วางใจดี ๆ อย่าเชื่อคำพูดของคนง่าย ๆ
เขาได้เราง่ายก็อาจจะหน่ายเราเร็ว
ถ้าคิดว่าคนดี ๆ ต้องรีบคว้าไว้...คงไม่จริงหรอก..
เพราะถ้ารู้ว่าดีจริงคงไม่ต้องมาถาม ..
นี่แสดงว่ายังมีบางอย่างค้างคาใจอยู่ ...
ดังนั้นแล้วจึงควรคิดดีดี ..

อย่าหลงไปกับคำพูดเน่า ๆ มันจะทำเราเศร้าทีหลัง
"ใจฉันอยู่กับเธอ" มันก็แค่คำละเมอของคนเผลอสติ
ความหลง ความต้องการมันเยอะก็พูดได้ทุกอย่างแหละ
เหวอไปเลย

คนตอบก็ตอบตามความรู้สึก...มันเป็นเพียงมุมหนึ่งของความคิด...
สำคัญจึงเป็นจิตใจตนเองนั่นแหละ...

9 อยากให้รักเป็นตำนาน

ถาม...อยากให้รักเป็นตำนานได้เล่าขานทำอย่างไร

ตอบ....โอ้ย...อย่าเลย...ตั้งแต่อ่านตำนานแห่งรักทั้งหลายมา ไม่มีรักไหนสมหวังสักราย

โรมีโอกับจูเลียต นโปเลียนกับโยเซฟิน
มากกับนาคแห่งพระโขนง โอโบริกับอังศุมาลิน ฯลฯ
ส่วนตัวคิดว่า ไม่ต้องมีใครมาเล่าขาน
ขอแค่ผ่านคืนวันเคียงคู่อยู่ด้วยกันให้นานที่สุดก็พอแล้ว
ให้ทุก ๆ นาทีมีความหมายสำหรับเรา
เมื่อแก่ชราก็ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อน
ก็ขอแค่ข้างเตียงนอนของคนใกล้ตายมีคนส่งให้กำลังใจ
ก่อนจากไปนิรันดร

ไม่ต้องมีคนพูดถึง ขอเพียงซาบซึ้งอยู่ในใจของเราสอง
ไม่เพียงอยู่สุข แต่จะร่วมผจญทุกข์ไปด้วยกัน
แล้วจากนั้นถ้าอยากให้มันเป็นตำนาน..
ก็แต่นิยายเรื่องนี้ไปด้วยกัน...
เป็นนิยายชีวิตจริง เล่าถึงสิ่งที่ผ่านมาด้วยกัน
และฝ่าฟันมันไปอย่างไร
ไม่แน่..นิยายเรื่องนี้อาจมีอายุนานเป็นร้อย ๆ ปีก็ได้...จริงไหมล่ะ

10 หาใหม่ก็ได้

ทำไมวันนี้รู้สึกว่าแต่ละนาทีมันช่างช้าเหลือเกิน
สิ่งที่ทำอยู่ก็จำเป็น และบางอย่างที่ค้างคาอยู่ในใจ ก็ยังไม่สามารถคลี่คลายไปได้

สถานการณ์ไม่อำนวยขาดคนช่วยที่ไว้ใจได้
กับหลาย ๆ อย่างในใจกำลังคุกรุ่น
เมื่อภายนอกยุ่งเหยิง ภายในก็ว้าวุ่น
แต่ก็บอกตัวเองว่า “ต้องไม่วู่วาม ขัดข้องก็มองว่าขำ ๆ”
....

อมยิ้มหวาน ๆ ทานเพิ่มน้ำตาลในเลือด
อมไปยิ้มไปอยู่คนเดียว
ค่อย ๆ คิด พิจารณา ทำทีละนิดคิดทีละอย่าง
ปลดปมทีละเงื่อน เปลี่ยนเขาไม่ได้ก็ปรับใจเราไปก่อน
คนอื่นก็คงไม่ต่างจากเรา เขาก็จำเป็น ...เราจึงต้องจำทน
....

เมื่องานหนัก เรียนเหนื่อย...รักก็ยังมาห่างเหิน
แต่ละก้าวที่จะเดินต้องตั้งสติ

อยู่กับขณะนี้ให้ได้ แม้ใจจะใฝ่ไปไกลแล้วก็ตาม
ถึงงานจะพัง เรียนก็ยังไม่จบ รักยังมาทำเจ็บอีก
ก็ไม่อะไรมากหรอก แค่บอกใจให้ก้าวต่อไป...ก็เท่านั้น
ไม่มีอะไรหาใหม่ไม่ได้...ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ

11 อ้างว่ารัก

ไม่น่าเชื่อว่า คำว่า “รัก” เป็นเหตุผลเพื่อที่จะรั้งไว้และเลิกรากันได้
“รั้งไว้” ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าคงไปกันไม่ได้

ทั้ง ๆ ที่มีคนใหม่แต่ก็ไม่อาจตัดใจ เพราะเยื่อใยยังเหลืออยู่
คนรั้งอ้างว่า “รัก” คนถูกรั้งเหมือนถูก “รัดด้วยลวดหนาม”
คำว่ารักที่เคยอบอุ่นชุ่มใจ เปลี่ยนไปเป็นแห้งหยาบ “ได้ยินแต่ไร้ความรู้สึก”

....

ต้องจากไปทั้ง ๆ ที่ใจยังรัก
อยู่ใกล้ตาแต่ว่าต้องตัดใจ มองเห็นแต่ต้องทำเป็นไม่สนใจ
ยิ้มให้เธอกับเขา ขณะที่ ใจนึกถึงวันเก่า ๆ ที่เคยมีเราสอง
ถ้าถามว่า เมื่อรักแล้วทำไมถึงปล่อยเธอไป?
ไม่มีคำตอบใดมากไปกว่า คำว่า “รัก”

....

ไม่ว่าจะให้เขาอยู่หรือเราจะไปด้วยอ้างว่า “รัก”
ก็ขอให้รักอย่างแท้จริง อย่าทำร้ายตนเองและคนอื่นด้วยอ้างว่า “รัก”

แค่ไม่สมหวังกับคนนี้ใช่ว่าชีวิตนี้จะไม่มีใครรัก
ขอให้ตั้งหลักดีดี และมีคำว่า “รัก” เป็นข้ออ้างเพื่อที่จะก้าวย่าง
ต่อไปในเส้นทางชีวิต

4 ห้องหัวใจขอให้เผื่อพื้นที่สำหรับความรักไว้บ้าง เพื่อรองรับความ
ไม่แน่นอนของชีวิต
รักอาจจะไม่ใช่ทุกสิ่ง แต่ทุกอย่างจำเป็นต้องมีความรัก
เหมือนกับข้อเขียนนี้ก็มีคำว่า “รัก” เป็นข้ออ้างเหมือนกัน....

12 ลืมไม่ลง

ถาม...เขาจากไปแต่ยังลืมไม่ลง

ตอบ...หากเป็นเพียงใครสักคนที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป คงไม่ยากอะไรที่จะลืม แต่ถ้าเป็นคนสำคัญที่เคยผ่านคืนวันมาร่วมกัน ภาพความทรงจำยังคงย้ำชัดอยู่ในจิตใจ ผ่านไปนานแค่ไหนก็ยังทำใจลืมไม่ลงสักที

ถ้าความจำมันทำให้เจ็บ ก็อย่าเก็บมันไว้ แม้จะทำเป็นลืมไม่ได้ ก็คิดเสียว่าเป็นเพียงภาพฝัน แค่ฉากหนึ่งในหนังที่เคยดู ถึงมันจะเหมือนจริงแต่มันก็เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว

เก็บไว้ให้ลึกสุดใจหากว่ายังตัดใจไม่ลง และทำใจให้ปลงปล่อยให้ความคิดได้ทำงานอย่างอิสระ เราเพียงตามดูให้รู้ทัน ถ้ามันคิดสั้นเกินไป ก็ทำใจยาว ๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า
“เราต้องก้าวต่อไป”

ถึงจะโทรเบอร์เก่าที่เขาไม่ได้ใช้อยู่ทุกวัน แม้เลขหมายที่เรียกไม่สามารถติดต่อได้ เราก็ต้องอยู่ต่อไปให้ได้ แม้จะโทรไม่เคยติดแต่ชีวิตก็ต้องเดินต่อ และยังมีเลขอีกหลายเบอร์ที่ยังรอให้เราโทรไป ถ้าใจมันคิดถึงคนที่จากไปก็ลองโทรไปเบอร์ของใครที่เขายังอยู่ และพร้อมที่จะรับฟังเราเสมอ ถึงจะไม่พูดอะไรแค่ได้ฟังลมหายใจอาจแทนคำว่า “ห่วงใย” ทำให้อุ่นใจได้เสมอ

ปลงยังไม่ได้ก็ต้องปลุกใจให้ตื่น ตื่นจากภาพฝันของวันเก่า ๆ ลืมคนที่จากไปไม่ลง ก็จงอย่าลืมคนที่อยู่ใกล้และคอยห่วงใยเสมอ เชื่อเถอะว่า แม้วันนี้จะลืมยังไม่ได้ แต่สุดท้ายก็จะเป็นเพียง ผ่านมาแค่ให้จำ...

13 เมื่อไหร่จะเจอรักแท้

ถาม...เมื่อไหร่จะเจอรักแท้?

ตอบ...เคยได้ยินคำว่า "ไก่ได้พลอย" ไหม? ไก่มันไม่เห็นค่าของพลอย ก็เลยไม่สนใจ คุ้ยเขี่ยไปไม่ต่างอะไรกับกรวดหินทั่วไป ส่วนหนึ่งก็เพราะไม่จำเป็นสำหรับมันทั้งกินก็ยังไม่ได้
คนเราก็ไม่ต่างจากไก่

เมื่อไม่รู้จักว่าอะไรแน่คือ "รักแท้"
จะไขว่คว้าหาเท่าไหร่จึงไม่เจอสักที

หรือบางทีเจอแล้วแต่ไม่ได้ใส่ใจ
จึงปล่อยให้หลุดไป "คู่แท้" จึงได้เป็นแค่ "คนแก้เหงา" ที่ผ่านมาทำให้แค่จำ พร้อมกับฝากรอยช้ำไว้ให้ในใจ

เมื่อไหร่ที่เราเข้าใจความรักอย่างแท้จริง เมื่อนั้นเราก็จะพบรักแท้ แต่ไม่ได้หมายความว่าจะเจอ "คู่แท้" นะ เพราะบางครั้งอาจเป็นได้แค่ "คู่กรรม" รักแท้แต่มิอาจจะอยู่คู่กันได้ แต่ถึงอย่างไรหัวใจของคนที่มีรักจริง ขอเพียงได้ทำบางสิ่งเพื่อเขาเราก็สุขใจแล้ว

ถึงจะไม่ได้อยู่เป็นคู่เคียง ขอเพียงได้รู้ว่า "ยังอยู่ในใจเสมอ" ก็เพียงพอ

รักจึงไม่ใช่เพียงครอบครอง
แต่ยังรวมถึงคุ้มครอง และควบคุมจิตใจให้ดี

มองหารักในใจตนเองให้ดีเสียก่อน ที่จะไปแสวงหารักจากคนอื่น
ค้นเจอรักจริงภายในใจตน ก็จะค้นพบรักแท้ที่ตามหา...

สงบ

สงบใจถ้าใครไม่เป็นดั่งที่คิด
สงบจิตถ้าชีวิตไม่เป็นดั่งที่หวัง
สงบไว้อย่าไปโกรธใครให้ใจพัง
สงบทั้งใจกายสบายชีวี

14 เชื้อรักร้าย

ถาม...ผมติดเชื้อและก็ไม่รู้ว่าภรรยาติดด้วยหรือไม่....

ตอบ...ก่อนอื่นต้องอย่าตีตราบาปให้กับตัวเอง มอบความรักตัวเองให้มาก ๆ เพราะคนที่รักและยอมรับตัวเองได้ จึงจะเข้มแข็งและพร้อมรับสถานการณ์ข้างหน้านี้ได้

ถ้าภรรยาไม่ติดเขาจะคิดอย่างไรหรือถ้าติด
วันข้างหน้าของสองเราจะเป็นอย่างไร

คนที่จะตอบคำถามนี้ได้คือตัวเราเองเท่านั้น
จากนั้นก็ต้องศึกษาว่าคนที่ติดเชื้อจะใช้ชีวิตอย่างไร
ต้องดูแลสุขภาพกาย ดูแลใจตัวเองและคนรอบข้างอย่างไร
น้ำตาไม่อาจจะเยียวยาโรคนี้ได้
แต่จะบรรเทาความเจ็บปวดได้ด้วยน้ำใจคนรอบข้าง
และน้ำอดน้ำทนจากใจเราเอง

นอกจากจะทำใจรับความจริงของโรคนี้แล้ว
ยังต้องยอมรับความจริงของสังคมนี้ด้วยว่า
ยังมีทัศนะคติและความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ไม่ดีนัก

แต่ถึงอย่างไรก็ต้องบอกให้ภรรยาได้รับรู้
และพาไปตรวจสุขภาพดู เพื่อที่จะกำหนดและร่วมกันเรียนรู้
ว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไรให้ดีและมีความสุข

แม้จะเจ็บเพราะโรค แต่ก็สุขได้เพราะความรักที่มีต่อกัน
เรื่องนี้ควรเป็นอุทาหรณ์ให้กับหลาย ๆ คน ไม่ใช่แค่โรคเอดส์
แต่รวมถึงโรคร้ายแรงอื่น ๆ หรือ แม้แต่การติดสารเสพติด
แม้ไม่ใช่เราก็อาจจะเกี่ยวข้องกับเราไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง
ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง หรือแม้แต่ลูกหลาน

เขาต้องการความรักและทัศนคติที่ดีมากกว่าถูกตีตราว่า “ผิดบาป”
ระวังอย่าให้ตนเองเป็นและอย่าเห็นคนที่เป็นว่า “เลวร้าย”

ทุกวันนี้โรคร้ายและยาเสพติดทำลายชีวิตครอบครัวและส่งผล
กระทบต่อสังคมอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอนาคตของชาติ

เราไม่อาจปฏิเสธความรับผิดชอบร่วมกันได้เลย
ไม่อาจจะนิ่งเฉยต่อปัญหานี้ได้อีกแล้ว

สิ่งที่จะทำได้และน่าจะทำได้ดีที่สุดก็คือ
ใช้ชีวิตด้วยความรักและเห็นคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น
สติปัญญาและความอดกลั้นต่อกิเลสในใจเท่านั้น
จึงจะทำให้เราท่านผ่านพ้นอุปสรรคอันหนักหน่วงนี้ได้ ...

-วันนี้-

วันนี้มีคนอกหัก

มีคนรักสมหวัง

มีคนพลาดผิดพลั้ง

และมีคนกำลัง...คิดถึงเธออยู่...เข้มแข็งไว้นะ..สู้สู้ ๆ

15 คุยกันเรื่องความรัก

ถาม...ทำไมวันนี้เราถึงได้คุยกันเรื่องความรัก

ตอบ...จริง ๆ เราคุยกันหลายเรื่องนะ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง หรือแม้แต่เรื่องธรรมะ แต่คุณพูดอย่างนี้เพราะเรื่องความรักโดนใจคุณมากกว่า

มันเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรา จริง ๆ มันคือตัวเรา
คือจิตใจของคนเรา
โลกนี้แห้งแล้งความรักมากเกินไป
ไม่ใช่ความรักเชิงหนุ่มสาวหรือกามารมณ์นะ
อันนี้เยอะเกินแล้ว

แต่ที่หายากคือความรักที่บริสุทธิ์มีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อกัน
มันมีน้อยลงจนหายาก

พวกเราพร้อมที่จะเกลียดคนอื่นได้ทันทีที่ทำอะไรให้ไม่พอใจ
หรือแม้แต่แค่คิดว่าเป็นคนอื่นไม่ใช่พวกเราก็เกลียดเขาแล้ว
การเสียดสี ล้อเลียน วิจารณ์ด้วยถ้อยคำหยาบคาย
จึงปรากฏอยู่ในหลาย ๆ ที่
จนเป็นเรื่องสนุกสนาน และก็มักจะแอบซ่อนในนามแฝง

โดยที่คนถูกกล่าวหาว่าถึงไม่มีโอกาสได้ชี้แจงอะไรได้

ภาพตัดต่อ ภาพบิดเบือน
ถูกนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าเชื่อถือ
เป็นหลักฐานในการด่ากัน
และมันก็เป็นมากกว่าคำด่าห้าร้อยคำเสียอีก

เห็นไหมล่ะ โยงมาถึงตรงนี้นี่เป็นประเด็นทางสังคมแล้ว
ความรักมันเกี่ยวโยงกับความเป็นอยู่ของคนเราทุกคน

ยกตัวอย่าง เด็กคนหนึ่งหลงผิด ไปขโมยตังค์ครู 500 บาท
ถูกจับได้ ครูแจ้งความกับตำรวจ ทำให้เด็กถูกจับ
พ่อแม่เด็กยากจนเกินกว่าจะประกันตัวได้
และแน่นอนชีวิตของเด็กคนนี้ได้เปลี่ยนแปลงอย่างยิ่ง

เมื่อเข้าไปอยู่ในคุก
เงิน 500 บาทไม่สามารถซื้ออนาคตเขากลับคืนมาได้
แม้เขาจะผิดจริงและครูก็คงอยากจะสั่งสอน
แต่ศีลก็ต้องมีธรรมประกอบ

ศีลมีไว้ให้ฝึกฝนกลไกทางสังคมเท่านั้น

จึงจะกล่อมเกลาจิตใจคนได้

กระบวนทางกฎหมายไร้จิตวิญญาณ
ไม่ได้คำนึงถึงจิตใจคนสักเท่าไหร่หรอก
เพราะกฎหมายมันไร้รัก
คนใช้กฎหมายที่ไร้จิตสำนึก
จึงไม่ได้รับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา
ของคำตัดสินที่ชี้ชะตากรรมชีวิตคน

คำพิพากษาของคนในสังคมก็ไม่ต่างกัน
เราพิพากษาคนอื่นอย่างไร้รัก
คงจะเห็นฐานความคิดเบื้องต้นแล้วสินะ

ขอให้เราเรียนรู้กันและกันด้วยความรักเถอะ
ใครกันจะสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง
ผิดถูกบ้างก็เพราะความอ่อนแอที่แพ้ต่อกิเลสในใจเท่านั้น
อะไรที่ให้อภัยกันได้ก็ไม่ควรถือกันเกินไป

รักเพื่อรู้และเพื่อเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันด้วยความรัก
เหตุผลของพฤติกรรมทุกอย่างให้มันออกมาจากหัวใจ
ที่มีรักให้แก่กัน

อาจจะคิดว่าเพ้อฝันนะ
แต่ก็อย่างนี้แหละเพราะหัวใจของคนมีรัก ไม่เคยสิ้นหวัง....

-เหงา-

วันนี้มีคนบอกว่าเหงา
เลยถามว่าเหงาเป็นยังไง
ตอบมาว่าไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นแบบไหน
ก็ไม่เข้าใจ..แล้วรู้ได้ไงว่า..ตัวเองเหงา..

16 ใครคือรักแท้?

ถาม...มีหลายคนเข้ามา จะรู้ได้อย่างไรว่าใครคือรักแท้?

ตอบ...ท่องไว้ว่า “ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน” หากว่ายังเลือกใครไม่ได้

แต่เอาเข้าจริง ๆ เรื่องของความรักมันจะสัมผัสได้จากใจเราเอง
คนที่คิดว่าใช่ทำอะไรเราก็มองว่าใช่
คนไม่ใช่ทุ่มแทบตายก็อาจจะไม่ชายตามองด้วยซ้ำ

ดังนั้นแล้ว ต้องใช้ใจมอง จะรักคนที่เขารักเราหรือเรารักเขา
ก็คงไม่เท่าเรารักกัน

ถึงจะมีหลายคนเข้ามาก็ขอแค่ให้มีกันและกันเท่านั้นก็พอ
ขณะที่มีใครหลายคนเข้ามาในชีวิต
ขอแค่เราไม่คิดหลายใจ เท่านี้ก็น่าจะมีทางออก

17 รักในยุคทุนนิยม

ถาม...รักในยุคทุนนิยมคนจนแทบไม่มีสิทธิ์

ตอบ...ถ้าตีค่า ความรักด้วย “ราคา” หมดรักก็คงจะหมดราคา
แต่ถ้าเห็นรักว่ามี “คุณค่า” แม้ด้อยมูลค่าแต่เงินตราก็ซื้อไม่ได้
เพราะ “รักจริงไม่มีขายอยากได้ต้องซื้อด้วยใจจริง”

ความจนจึงไม่ใช่อุปสรรคของความรัก
แต่อาจจะต้องพยายามเยอะหน่อย หากอยากจะสมหวังในรัก
เพราะรักก็ต้องมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน มีทุนไว้ค้ำจุนชีวิต

ยุคสมัยของการกัดก้อนเกลือมันหมดไปแล้ว
ถ้าเขาป่วยแค่อ้อมแขนเราอาจไม่พอที่จะบรรเทาได้
ต้องมีค่าหมอ และก็ค่ายา
และใครเป็นพ่อแม่ก็ไม่อยากให้ลูกตัวเองต้องตกระกำลำบาก
ฉะนั้น สำหรับความรักแล้วเงินไม่สำคัญแต่มันจำเป็น

ถ้ามีงาน รู้จักอดออม ขยันหา เก็บรักษาดี มีเพื่อนที่ดี
และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง หลีกเลี่ยงอบายมุข
แค่นี้ก็ถือว่ามีความมั่นคงเป็นเสาหลักที่คนรักจะพึ่งพาได้

ถ้าทั้งคู่ เรียนรู้ที่จะสร้างฐานะทางครอบครัวไปด้วยกัน
ก็จะเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ จะผ่านพ้นความจนสู่ความเจริญไปด้วยกัน
เป็นคู่สมเพราะร่วมสร้าง เคียงคู่กันในทุกเส้นทาง
เมื่อเราเหนื่อยเขาเช็ดเหงื่อให้
เมื่อเธอหวั่นไหวเราให้กำลังใจกัน
รวยจนไม่สำคัญ อยู่ที่จะสร้างคือวันไปด้วยกันอย่างไร
ก็จะผ่านทุกยุคสมัยไปด้วยใจเป็นสุข....

บางครั้งเราต้องรอ
การเรียนรู้ที่จะรอ
ไม่ใช่ทำให้เราช้าลง
แต่เพื่อให้เราไปถึงจุดหมายอย่างสวัสดีภาพ

18 รักคนมีเจ้าของ

ถาม...รักคนมีเจ้าของนอนน้ำตานองทุกคืน ทำไมชีวิตถึงขื่นขมอย่างนี้?

ตอบ...ก็อยู่ดีไม่ว่าดีนี่น่า แต่ก็อย่างว่าความรักบางทีมันห้ามกันไม่ได้ คิดหาเหตุผลยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่า “ทำไมถึงรัก”

เมื่อรักไปแล้วก็ต้องตัดสินใจต่อไปว่า จะรักไปแบบเจ็บ ๆ อย่างนี้ หรือจะตัดใจจบเพื่อไม่ให้เจ็บมากไปกว่านี้

บางทีเจ็บคนเดียวอาจจะดีกว่าดึงคนอื่นลงมาเจ็บด้วย
โดยเฉพาะคนที่เขามีครอบครัวแล้ว

ถ้าไปผิดศีลข้อ 3 ยิ่งจะทำบาปจิตใจเศร้าหมองลงไปอีก
โลกไม่สิ้นไร้ใบชา จะหาคู่ครองดี ๆ ก็น่าจะมี

เปิดใจให้คนโสดดีกว่ากระโดดลงสงครามนางฟ้า
สวรรค์ที่ได้มาอาจเป็นเพียงมายา
แค่บาปหวาน อาหารพิษ
อร่อยตอนทานแต่จะผลาญชีวิตในภายหลัง

19 เขาไม่ลืมแฟนเก่า

ถาม...เขาไม่ลืมแฟนเก่าเราจะทำอย่างไรดี?

ตอบ... เป็นธรรมดาคนเราอยากจำกลับลืม อยากจะลืมกลับย้ำอยู่ในความทรงจำเสมอ พื้นที่หัวใจของเธออาจมีเราน้อยไป และเราก็ไม่อาจแทนแฟนเก่าได้พอดีหรอก

สิ่งที่พอจะทำได้ก็คือ ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
เมื่อรักและอยากให้เขามีความสุข
ก็ต้องพร้อมที่จะร่วมทุกข์ไปด้วยกัน

แฟนเก่าก็แค่ภาพเงาเราต่างหากที่เป็นตัวจริง
อย่ากังวลกับเงาเกินไป เมื่อแสงไฟคือตัวเรายังทำหน้าที่ไม่ดีพอ
ก็ต้องมีเงาบ้างเป็นธรรมดา

แสดงออกให้เขาเห็นว่า เราไม่ได้มาแทนที่ใคร
แต่จะเป็นคนที่มีทุกพื้นที่หัวใจให้เธอเสมอ

อย่าแค่พูดแต่จงทำให้เห็น
ให้สิ่งที่เราทำเป็นภาพแห่งความทรงจำใหม่
ที่นึกถึงทีไรก็สุขใจเสมอ... กาลเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์

-ภาพเก่า-

เปิดดูภาพเก่า ๆ
เรื่องเล่าค่อย ๆ ผุดมา
บ้างหัวเราะร่าบ้างมีน้ำตา
โอ้อุรา...แล้วคนเก่า ๆ เขาอยู่ไหน..หัวใจคิดถึง..

20 แฟนขี้หึง

ถาม...แฟนขี้หึงมากจะบอกอย่างไรดี?

ตอบ...ต้องถามตัวเองก่อนว่าไปทำให้เขาระแวงมากไปหรือเปล่า

ผู้หญิงเขาก็มีความหึงหวงบ้างเป็นธรรมดา
และเป็นธรรมชาติที่ซับซ้อน ยากจะเข้าใจ
จะให้เขาเลิกหึงก็อย่าทำตัวให้น่าห่วง
เพราะถ้ายิ่งไปบอกให้เขาเลิกหึงจะยิ่งหวงกว่าเดิม

มีเรื่องเล่ากันมาว่า ในงานศพที่ศาลาวัดแห่งหนึ่ง
สามีสุดที่รักของภรรยาได้จากลาไปก่อนทำให้เธอเสียใจมาก

เพราะตลอดชีวิตการแต่งงาน
สามีได้มอบความรักให้กับเธออย่างมากมาย
และเป็นสามีที่ดีเสมอ
เธอจึงร้องไห้ตลอดเวลา
เพราะไม่อาจระงับความเศร้าของหัวใจได้
สะอื้นไห้พร้อมส่งขันน้ำในพิธีอาบน้ำศพ

ขณะนั้นนั่นเอง
มีหญิงคนหนึ่งจูงเด็กวัย ๗-๘ ขวบ เดินเข้ามาในศาลา
พร้อมทั้งวิ่งมากอดศพร่ำไห้

ทำให้เธองุนงงมาก
จึงถามว่า “มาผิดศาลาหรือเปล่า?”
ผู้หญิงคนนั้นตอบว่า
“ไม่ผิดหรอกนี่สามีฉัน และนั่นก็ลูกชายของเขา”

ไม่ทันจะได้ฟังจบ
เธอโกรธจัดขึ้นมาทันที
ปาขันในมือไปที่หัวศพสามีพร้อมกับด่าว่า
“ไอ้แก่ ..นี่แกไปมีเมียน้อยตั้งแต่เมื่อไหร่ หน่อยแนะเราอย่าได้เผาผีกันเลย”

แล้วก็วิ่งออกจากงานศพไป
คิดดูสิว่า แรงหึงของสตรี มีเหตุผลซะที่ไหน
ทั้งๆ ที่ผัวตายไปแล้วก็ยังหึง

ถ้าห่วงที่เขาขี้หึงเกินไป ก็ต้องให้ความจริงใจไม่หลอกลวง
ซื่อสัตย์ต่อกันเท่านั้น จึงจะรักษาความรักไว้ได้
ถึงจะไม่ใช่คนแรกของใจ
แต่เมื่อตกลงรักกันแล้ว ก็ต้องให้เธอเป็นคนสุดท้ายของชีวิต

21 ตื๊อตั้งนาน

ถาม...ตื้อตั้งนานแต่เขาไม่รักจะตัดใจอย่างไรดี?

ตอบ...ก็ไม่เห็นต้องตัดอะไรนี่...บางทีแค่ได้รักก็พอแล้ว...อยากได้เขามาครองหรือแค่อยากให้เขามีเรา

ต้องถามตัวเองดูว่า สุขใจที่ได้รักหรือต้องได้คนรักมาครอง

ซึ่งจริง ๆ อยากให้ใจเป็นสุขทั้งมีเขาอยู่ใกล้หรือแค่ภาพในใจ

เพราะใจที่เป็นสุขเท่านั้นจึงจะดูแลความรักและคนรักไว้ได้

แม้เราจะทุ่มเทมากมาย

แต่สุดท้ายก็ได้เพียงความรู้สึกดีดีกลับมา

แค่นี้ก็มีค่ามากแล้ว

คนเราไม่มีใครผิดหวังเสมอหรือเจอสุขตลอดหรอก

แม้จะสมใจในรัก จนได้เคียงคู่

แต่มากมายที่อยู่กันได้ไม่นาน

จุดสำคัญจึงไม่ใช่ว่า เขาไม่รักหรือรักเราไม่สมหวัง

แต่มันอยู่ที่เราเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยความรักมากน้อยแค่ไหน

ทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง

ถึงเขาจะไม่ปันใจแต่เราก็สุขใจที่ปันรักให้เสมอ

อาจฟังดูเหมือนผู้แพ้ได้แค่ทำใจ

แต่จริงๆ นี่แหละคือความยิ่งใหญ่ของคนที่รักจริง

เขาไม่รักเราแล้วก็แล้วไป ขอแค่ได้ห่วงใยเท่านั้นก็พอ....

22 อย่าตื๊อนักเลย

ถาม ... จะปฏิเสธเขาอย่างไรว่าเราไม่ได้รักอย่าตื๊อนักเลย
ตอบ ... ไม่เคยมีใครมาตื๊อ ตอบยากเหมือนกันนะ แต่ดีแล้วที่ปฏิเสธไป อย่างไรก็บอกไปเถอะ

เริ่มด้วยพูดไปดีดี
แล้วก็ค่อยๆ ห่างไปไม่รับโทรศัพท์
มารับก็ไม่ไป

ที่สำคัญคืออย่าใจอ่อนกับคำอ้อนและของฝาก
อย่าให้ความหวังเพียงเพราะสงสาร

เพราะมันจะยิ่งทำให้เจ็บมากขึ้นเมื่อต้องสูญเสีย
และอย่ากั๊กไว้เป็นกิ๊ก

อย่าคิดเก็บไว้เผื่อเลือก เพราะจะทำให้ลังเล
เกิดความเสียดายจนอยากเก็บไว้ทั้งสองคน
ความสับสนจะบังเกิดจนเตลิดเป็นสำส่อน
คราวนี้ล่ะจะเจ็บจริงหรืออาจได้สิ่งไม่พึงประสงค์มาด้วย

เมื่อรู้ดีว่าไม่มีใจให้ก็ปล่อยเขาไปเถอะ

23 อันไหนเจ็บกว่ากัน

คำถาม...รักไม่อาจแสดงออก กับบอกรักแล้วถูกปฏิเสธ อันไหนเจ็บกว่ากัน...?

ตอบ...เจ็บตั้งแต่ไปรักเขาแล้วน้องเอ้ย...อย่างแรกเจ็บเบาแต่ปวดนาน โดยเฉพาะเมื่อเขามีใครให้เห็น อย่างหลังเจ็บหนักหน่อย เหมือนทุ่มไปแต่ขาดทุน ต้นทุนต่ำแล้วยังมีคู่แข่งอีกละก้อ ได้แค่ฝันละว้า มันจะเป็นขั้นตอนของมันอยู่แล้วล่ะ...

ถาม...มันรักไปแล้วให้หยุดได้ไง
ตอบ...ได้สิ..แค่ตอนนี้ใจไม่อยากหยุดเท่านั้นเอง มันมองดีไปเสียทุกอย่าง มีหวัง มีฝัน แล้วก็ ตาบอดสีมองเห็นแต่สีชมพู

ถาม...แล้วจะทำยังไง?
ตอบ...รักต่อไปเถอะ มันเป็นธรรมชาติของใจ รักไปเรียนรู้ความรักของตนเอง และก็เรียนรู้คนรัก ของเราไปด้วย ผิดหวังก็เจ็บบ้างธรรมดา แต่ต้องรู้ว่าทำอะไรอยู่ บอกไปแล้วก็อย่าเสียใจ

ใครเขาอยากให้คนรักทั้งนั้นแหละ
ปรับสุขให้อยู่กับใจเราที่มีรัก
อย่าเอาไปไว้ที่ใจเขาที่ที่ไม่รักเรา
บางทีเขาก็รักเรามากเหมือนกันแค่ไม่ลึกซึ้งแต่สูงส่ง
เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

ชีวิตยังมีอะไรอีกเยอะ พูดว่ารักให้เป็น..มันง่าย
แต่รักมันเป็นเรื่องของอารมณ์
ฉะนั้นต้องรู้สึกตัวเยอะ ๆ
และรู้สึกดีกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

ถาม...พูดดีเหมือนมีประสบการณ์
ตอบ...แค่ได้ยินผ่าน ๆ แล้วก็อ่านมา..ก็เท่านั้น..

24 ผิดใช่ไหมที่ไปรักเขา

ถาม...ผิดใช่ไหมที่ไปรักเขา...
ตอบ...ถ้าความรักเป็นสิ่งผิด คนบนโลกนี้ก็คงไม่มีใครถูก
เพียงแต่ว่า...รักแล้วทำอะไรต่อไปต่างหากละ

นั่นละจะทำให้เห็นว่าทำถูกหรือว่าผิด
รู้ว่าเขามีเจ้าของแต่ก็ยังไปเกี่ยวข้อง
หรือทำร้ายทั้ง ๆ ที่รัก

ความรักเป็นเพียงความรู้สึก
เป็นต้นซึ่งจะต่อไปสู่พฤติกรรม
ที่ยังไม่แน่ว่าจะดีหรือร้าย
ถ้ามีสติก็จะพิจารณาดีดีก่อนทำ
แต่ถ้าไร้สติคิดไม่ดีก็จะมีแผนชั่ว ๆ ตามมา

ถ้าเขาไม่รักเราตอบ
ก็ช่างเขาเถอะเพราะยังไงเราก็เดินต่อไปได้
รอให้เขาเลิกกับแฟน หรือจะให้เขาหย่ากับภรรยา
ก็สุดแล้วแต่
ซึ่งมันก็ไม่แน่ว่า เขาเลิกกันแล้วเราจะมีสิทธิ์
เพราะความคิดของคนมันเปลี่ยนเสมอ
เขาอาจจะเจอคนที่ดีกว่า
หรือรู้ว่าอยู่คนเดียวดีกว่าปัญหาน้อย

อย่ารอเพียงเพราะอยากแสดงให้เขาเห็นว่า...เรารักจริง....
เพราะเป็นการรอที่ไร้จุดสิ้นสุด
และมันอาจจะจบลงด้วยบทสรุปที่ไม่ปรารถนานัก

แต่ถ้าจะรอเพราะรักจริง ๆ .... ก็จงเข้มแข็งและมั่นคง
เมื่อเผชิญกับสภาวะที่หัวใจอ่อนล้า
กับเวลาที่เนิ่นนานผสานกับวี่แววที่ไร้สิ้นแสง
เหมือนมองดูขอบฟ้า
แต่หาจุดบรรจบจริง ๆ ของฟ้ากับแผ่นดินนั้นอยู่ต้องไหน

ไม่ต่างอะไรกับเราที่รอกับเขาที่รักคนอื่นอย่างสุดใจ
แล้วใจเราก็ต้องทุกข์สุด ๆ
ฉะนั้นแล้วหน้าที่ของคนรอ คือ รักอย่างอดทน
เรียกว่ารักทรหด

รอผิดไหม?...ไม่ผิดหรอก
แค่อยากจะเตือนไว้ว่า...อย่ารอคนผิด....
คิดถึงคนที่รักมากกว่าคนที่ให้รอ..แล้วไม่รู้ว่าเมื่อไหร่...
รอไหวก็รอไป..รอไม่ไหวก็อย่าหลอกเขาว่า ..รออยู่..เด้อ...

25 อย่าไปหาคนผิด

บางทีนะ...ชีวิตคู่ก็อย่าไปหาคนผิด
เพราะไม่มีใครจะถูกทั้งหมดหรอก
ถูกบ้างผิดบ้าง...ถ้าไม่เลวร้ายเกินไปก็ให้อภัยกันเถอะ
ถ้าคิดจะอยู่ด้วยกันต่อนะ...
เพราะถ้าคิดว่าจะเลิกก็ไม่ต้องหาเหตุผลหรือข้ออ้างอะไรมาก
...ยิ่งมากยิ่งเจ็บ...

ชีวิตคู่คือการเลือกที่จะอยู่ด้วยกัน...
ซึ่งจะต้อง...หาวิธีทุกอย่างที่จะรักษามันไว้ด้วยกัน...
ถ้าอีกฝ่ายจ้องจับผิด...
และอีกฝ่ายก็คิดแต่จะน้อยใจ...มันจะรอดได้ยังไง

กลับไปคุยกันใหม่ให้ดี ๆ ว่า ยังอยากจะอยู่ด้วยกันไหม?
ถ้ายังรักกันอยู่และอยากให้ชีวิตคู่ยืนยาว
อย่ามัวแต่ว่ากันผิดเหมือนรัฐบาลกับฝ่ายค้าน

เพราะเอาเข้าจริง ๆ มันก็ผิดด้วยกันทั้งคู่...
เราจะมองคนรักด้วยสายตาจับผิด
หรือมองแล้วคิดว่าเขามีจุดบกพร่องตรงไหน..? ถ้าอย่างนี้ไม่มีทาง
ไปได้ไกล

แต่ถ้าดูแล้วว่ามันไปด้วยกันไม่ได้...

ก็ขอให้จบถึงจะเจ็บแต่ก็ไม่เรื้อรัง
จบความขัดแย้ง...แล้วมองไปในอนาคตที่ดีกว่า..
วันนี้อาจไม่ค่อยดีแต่พรุ่งนี้ต้องดีกว่า
แนะได้แค่นี้แหละ..ที่เหลือก็เจรจากันเอง..

แค่รองเท้า

ชีวิตคือการก้าวไป...
แม้ว่าจะหยุดนั่งพัก...แต่ก็เพื่อจะเก็บแรงไว้ก้าวต่อ

อ่านหนังสือ..ให้ได้คู่มือเพื่อก้าวหน้า...ในก้าวที่เดินไปข้างหน้า
จะได้ไม่เป็นคนเดินเปลือยเท้า...

เพราะผ่าเท้าอันบางนุ่ม..ไม่อาจต้านทานหนามและเศษแก้วได้
การที่เรามีความรู้ ความสามารถ ทักษะทางสังคม
ความอ่อนน้อมถ่อมตน

จึงเป็นเหมือนคนได้ใส่รองเท้า จะก้าวไปทางไหน..
ก็ไม่เกรงกลัว...มั่นใจ..แม้ถอดวางไว้...

วันนี้นั่งมองรองเท้าที่ซื้อมาใหม่...พลันนั้นก็นึกถึงเพลง...
"มองแค่รองเท้าก็รู้ว่าเราต่างกัน"

ไม่น่าเชื่อว่า..รองเท้าเป็นสัญลักษณ์แบ่งแยกชนชั้นได้ด้วย...
พอถอดแล้ว...ก็เท้าเปล่าเหมือนกัน...ใครมันจะใส่รองเท้าตลอดเวลา

ยศ ตำแหน่ง ความรวย จน สวย หล่อ เก่ง โง่ ล้มเหลว สำเร็จ
ทั้งหมดนั้น..ไม่เคยยั่งยืนหรือแน่นอน...

วันนี้อาจมีรองเท้าใหม่...แต่ไม่นานมันก็จะเก่า
ขาดหรืออาจจะหายไป

ฉะนั้นแล้ว...อย่าไปอะไรกับมันมากเกิน..
แค่เดินไปอย่างมีสติกับรองเท้าคู่นี้

มีความสุขกับชีวิต ... ณ ตอนนี้...

ถ้าสะดุดหรือล้ม...อาจไม่ใช่ความผิดของเรา...
แต่เป็นรองเท้าไม่ดี ก็ไม่ใช่ว่าจะถอดทิ้งทันที
...ก็แค่ตั้งหลักดี ๆ แล้วก็เดินต่อ...

รองเท้าเปลี่ยนใหม่ได้...ขอแค่มีเท้าไว้เปลี่ยน...

เป้าหมายก็เปลี่ยนใหม่ได้...ขอแค่ยังเหลือลมหายใจ...
เป้าหมายอยู่ที่ไหนก็ยังพอมีโอกาสไปถึง...

อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง

แต่จงกล้าที่จะเผชิญกับมันอย่างระมัดระวัง

มิไร้รัก

รักประโลมจิต
ชูชีวิตให้ชุ่มชื่น
เบิกบานทั้งวันคืน
แต่เมื่อตื่นลืมฝันอันรักลวง

กลับมาอยู่ดูใจตน
อย่าสับสนจนหน่ายหน่วง
รักแค่ความรู้สึกเป็นบางช่วง
ลองฝึกถ่วงให้สมดุจคุณและเธอ

จะอยู่ด้วยกัน
หรือแค่วันที่ฉันเผลอ
ก็ต้องค้นใจตนให้เจอ
รักเสมอแม้เธอจะกลายไปแค่ในฝัน

รักอีกหลายรูปแบบ
รักอิงแอบหวังแนบชิดกัน
รักสังสรรค์เพื่อนดีมีทุกวัน
อีกอย่างนั้นรักแม่พ่อและก็ผองญาติ

จะรักอะไรก็ตามที
แต่ใจนี้ต้องรักให้ฉลาด
เรียนรู้ดูใจตนฝึกฝนอย่าขาด
เพราะรักมิอาจอยู่ได้หาก...ไร้รู้

รักอาจหมดไป
แต่ใจรู้ก็ยังอยู่
แม้ชีวิตนี้จะไร้คู่
แต่กูก็รู้ว่าจะอยู่อย่างไร...มิไร้รัก...